

ATELIERS | Sophrologie

Ateliers Bien-être gratuits, à partir de 18 ans

SOPHROLOGIE

À la Mezzanine - 46 rue Victor Hugo

La sophrologie permet d'améliorer son bien-être physique et mental par la pratique d'exercices de respiration et de visualisation positive.

28 avril (Lundi) : 2 séances : 9h30 à 10h30 / 10h45 à 11h45

17 mai (Samedi) : 1 séance : 10h à 11h

24 mai (Samedi) : 1 séance : 10h à 11h

05 juillet (Samedi) : 2 séances : 9h30 à 10h30 / 10h45 à 11h45




INSCRIPTION OBLIGATOIRE / RENSEIGNEMENTS
 Service social, 42 bis rue Victor Hugo
 lundi > vendredi : 8h30 > 12h / 13h30 > 17h
 Tél : 01 34 32 41 90 - Place limitées
 Les ateliers se termineront par un temps d'échange

i Pensez à apporter votre tapis de sol, bouteille d'eau et couverture.

© PierreLaye

Le service social propose des ateliers bien-être, gratuits et ouverts à tous à partir de 18 ans :

SOPHROLOGIE :

La sophrologie permet d'améliorer son bien-être physique et mental par la pratique d'exercices de respiration et de visualisation positive.

Coordonnées

Mezzanine
 46 rue Victor Hugo
 95480
 PierreLaye

Date

Lundi 28 avril, 09:30 - 10:30
 Lundi 28 avril, 10:45 - 11:45
 Samedi 17 mai, 10:00 - 11:00
 Samedi 24 mai, 10:00 - 11:00
 Samedi 5 juillet, 09:30 - 10:30
 Samedi 5 juillet, 10:45 - 11:45
 Infos pratiques

Service social, 42 bis rue Victor Hugo - Place limitées

Gratuit - A partir de 18 ans. Places limitées.
Inscription obligatoire auprès du service social,
du lundi au vendredi : 8h30 > 12h puis 13h30 > 17h
Les ateliers se termineront par un temps d'échange.

Contact

Service social

42 bis rue Victor Hugo (bâtiment situé derrière la mairie)
01 34 32 41 90